

## ورشات عمل خاصة بموارد الإدارة العاطفي بعد أحداث برشلونة

عانت برشلونة من هجوم إرهابي في 17 أغسطس/آب 2017، وكنتيجة لذلك مازلنا نواجه ردود فعل عاطفية، مثل الخوف والكآبة، التي تغير روتيننا المعتاد.

وقد نظمت بلدية برشلونة ورشات عمل خاصة بموارد الإدارة العاطفية للمساعدة في استعادة راحتنا العاطفية.

وتتألف الورشات من جلسة تتراوح ما بين 90 و 120 دقيقة في أماكن القرب.

إذا كنت تعتقد أنه بإمكانك تقديم المساعدة، اتصل بالرقم 80 15 10 900 (وحدة الصدمات والأزمات والنزاعات التابعة لجامعة برشلونة المستقلة، UAB) تتم المشاركة بأسماء مجهولة وسرية ومجانية.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع: [barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

## العربية

## بارسيلونا کے دہشت گردی کے واقعہ کے بعد جذباتی انتظام کے وسائل کی ورکشاپس

مورخہ 17 اگست 2017 کو بارسيلونا میں ایک دہشت گردی کا واقعہ ہوا، جس کے سبب ابھی تک خوف اور شدید جذباتی ردعمل کے تجربات ہو رہے ہیں، جو پریشانی کے سبب ہمارے معمول کو تبدیل کرتے ہیں۔

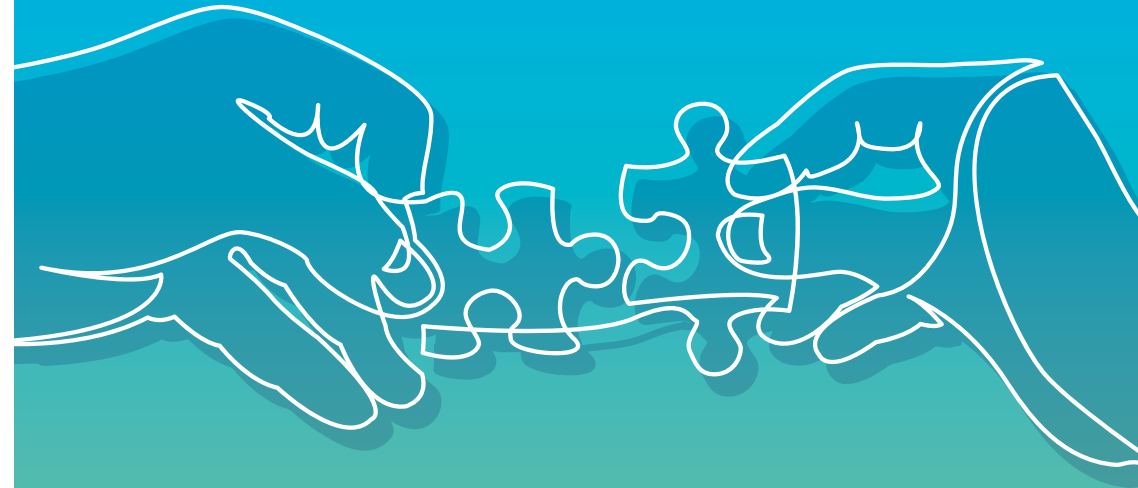
آئیونٹامینتو بارسيلونا نے ہماری جذباتی بہبود کی بحالی میں مدد کے لیے جذباتی انتظام کے وسائل کے لیے ورکشاپس منعقد کی ہیں۔

یہ قربت کی ایک تقریب میں 90 اور 120 منٹ کے ایک سیشن پر مشتمل ہیں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ یہ مفید ہو سکتی ہیں، بارسيلونا یونیورسٹی کے یونٹ ٹراؤما، کرائسس اور کانفلکٹس (Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de la Universidad Autónoma de Barcelona, UAB) کے ٹیلیفون نمبر 900101580 پر کال کریں۔ شرکت گمنام، رازدارانہ اور مفت ہے۔

مزید مفت معلومات: [barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

أردو



## Tallers de recursos de **gestió emocional** després de l'atemptat de Barcelona

Talleres de recursos de **gestión emocional** después del atentado de Barcelona

Workshops on **emotional management** resources after the Barcelona attacks

Ateliers de ressources en **gestion émotionnelle** suite à l'attentat de Barcelone

ورشات عمل خاصة بموارد الإدارة العاطفي بعد أحداث برشلونة

بارسيلونا کے دہشت گردی کے واقعہ کے بعد جذباتی انتظام کے وسائل کی ورکشاپس



Ajuntament de  
Barcelona

Taula de  
Salut Mental  
de Barcelona



## Tallers de recursos de **gestió emocional** després de l'atemptat de Barcelona

---

Barcelona va patir un atemptat terrorista el 17 d'agost de 2017, a conseqüència del qual encara podem experimentar reaccions emocionals, com por i angouxa, que alteren la nostra rutina habitual.

L'Ajuntament de Barcelona ha organitzat tallers de recursos de gestió emocional per ajudar a recuperar el benestar emocional. Consisteixen en una sessió d'entre 90 i 120 minuts en un espai de proximitat.

Si creus que et pot ser útil, truca al **telèfon gratuït 900 101 580** (Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)). La participació és anònima, confidencial i gratuïta.

Més informació a [barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

## Català

## Talleres de recursos de **gestión emocional** después del atentado de Barcelona

---

Barcelona sufrió un atentado terrorista el 17 de agosto del 2017, a consecuencia del cual todavía podemos experimentar reacciones emocionales, como miedo y angustia, que alteran nuestra rutina habitual.

El Ayuntamiento de Barcelona ha organizado talleres de recursos de gestión emocional para ayudar a recuperar nuestro bienestar emocional. Consisten en una sesión de entre 90 y 120 minutos en un espacio de proximidad.

Si cree que le puede ser útil, llame al **teléfono gratuito 900 10 15 80** (Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de la Universidad Autónoma de Barcelona, UAB). La participación es anónima, confidencial y gratuita.

Más información en [barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

## Castellano

## Workshops on **emotional management** resources after the Barcelona attacks

---

Barcelona was the victim of a terrorist attack on 17 August, 2017. In the aftermath we may still be experiencing emotional reactions like fear and anxiety that affect our normal routine.

Barcelona City Council has organised workshops on emotional management tools that will help to restore our emotional well-being. They consist of 90-120 minute sessions in a warm and friendly environment.

If you think the sessions may be of use to you, call the **freephone number 900 101 580** (Trauma, Crisis and Conflict Unit at the Autonomous University of Barcelona (UAB)). Participation is anonymous, confidential and free of charge.

More information at [barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

## English

## Ateliers de ressources en **gestion émotionnelle** suite à l'attentat de Barcelone

---

Le 17 août 2017, Barcelone a été la cible d'un attentat terroriste suite à quoi nous pouvons encore éprouver des réactions émotionnelles, comme la peur et l'angoisse, qui altèrent notre routine quotidienne.

La mairie de Barcelone a organisé des ateliers de gestion émotionnelle pour aider à retrouver le bien-être émotionnel. Ils sont réalisés lors d'une séance de 90 à 120 minutes dans un espace de proximité.

Si vous pensez que cela pourrait vous être utile, veuillez appeler le **numéro gratuit 900 101 580** (Unité des Traumatismes, Crises et Conflits de l'Université autonome de Barcelone (UAB)). La participation est anonyme, confidentielle et gratuite.

Plus d'informations sur [barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

## Français

